



TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - DJUPLEDSSPEL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Erövra spelytor.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - djupledsspel
- 2 Spelövning 1 - djupledsspel
- 3 Spelövning 2 - djupledsspel
- 4 Spelövning 3 - djupledsspel

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - DJUPLÉDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Erövra spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en opressad medspelare som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.

Organisation

8 spelare, yta 30 x 25 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 passar till X2 som möter och gör tillbakaspel till X1.

X1 passar framför X2 som löper i djupled.

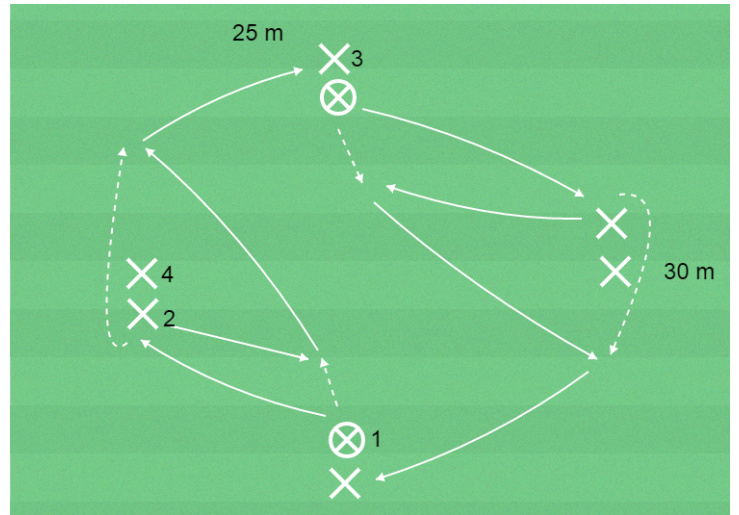
X2 passar till X3.

X1 tar X2:s plats, och X2 ställer sig bakom X3.

Övningen körs parallellt på motsatt sida.

Stegring

X4 agerar passiv motspelare till X2.



SPELÖVNING 1 - DJUPELDSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vinna spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen till ytan framför medspelaren.

Organisation

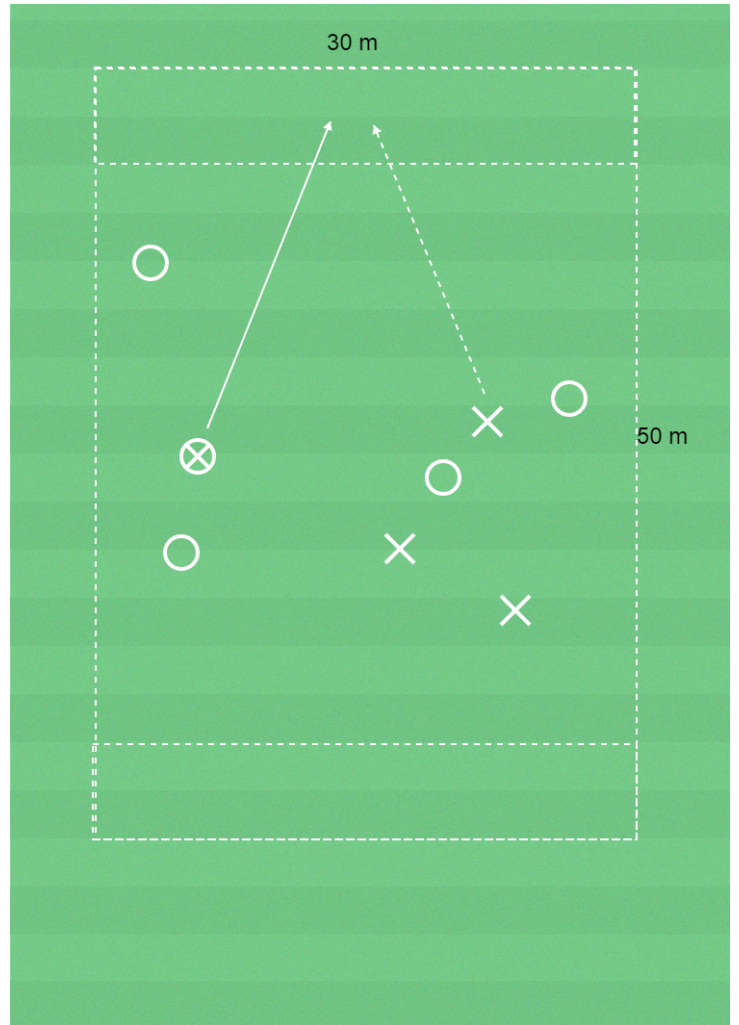
8 spelare, spelplan 50 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Lagen får poäng genom att spela bollen till en spelare som löper in i motståndarnas försvarszon.

Inga försvarsspelare i egen försvarszon.



SPELÖVNING 2 - DJUPLÉDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vinna spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren?

Jag ska spela bollen på ytan framför medspelaren.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 70 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

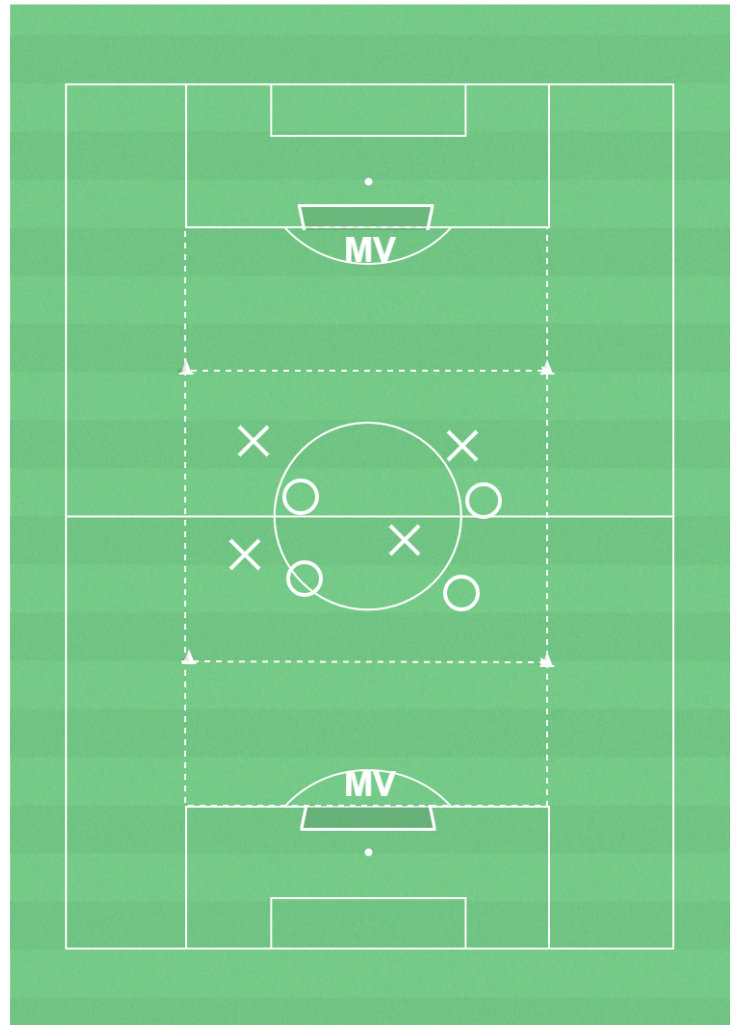
Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Lagen skapar målchans genom att spela in bollen i anfallszonen till djupledslöpande medspelare.

Inga försvarsspelare i egen försvarszon.

Stegring

En försvarsspelare får försvara i egen försvarszon när bollen har spelats in i zonen.



SPELÖVNING 3 - DJUPLDSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Vinna spelytor.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (djupledslöpande spelaren)

När ska du löpa i djupled för att få en passning?

Jag löper när jag ser att bollen är på väg till en medspelare som inte är pressad och som är rättvänd.

Tänk på (bollhållaren)

Vart ska du spela bollen i förhållande till bollhållaren? Jag ska spela bollen till ytan framför medspelaren

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter

Lagen ska sträva efter att skapa mycket djupledsspel.

